

Ciência e Desporto



Índice



4	Introdução
6	Alimentação e dieta
8	Qual é a sua alimentação?
10	Os olhos, órgãos vitais
12	Força nesses peitorais!
14	Aeróbio ou anaeróbio?
16	Corações saudáveis
18	Manter a forma
20	Joga pelo seguro
22	Evitar acidentes
24	Vestuário de protecção
26	Calçado especial
28	A arquitectura do pé
30	Um acto de equilíbrio
32	Aerodinâmica
34	Futebol

36	Golfe
38	Tênis
40	Curiosidades desportivas
42	Preparar!... Prontos?... Largar!
44	Escalada
46	Subir e descer
48	Paralímpicos vencedores
50	À procura de melhores resultados
52	As melhores marcas de sempre
54	Agradecimentos



Ficha Técnica

Autor do texto

Brenda Walpole

Texto adicional

Tom Loxley

Tradução

Rita Santos e Sofia Gomes

Revisão editorial

Serviços editoriais e de comunicação. lda.

Design gráfico

João Machado

ISBN

972-98251-0-6

Depósito Legal

139622/99

Pré-impressão

Loja das Ideias

Impressão e acabamento

Norprint

Sci 
SCIENCE
MUSEUM